

体育运动基础

(节译本)

[美] 查理斯·A·布切尔



北京体育学院教务处

出版者的话

查理斯·A·布切尔教授是美国内华达州立大学学校保健、体育、娱乐舞蹈系主任，也是美国总统健康与体育运动委员会顾问。他是当代美国卓有影响的体育理论权威，他编著的《体育基础》、《体育运动基础》、《中学体育教材教法》、《学校体育管理》等书至今还被美国以及其它国家大学体育系作为教材。

我们翻译出版的该书是布切尔教授的近作，是第九版的《体育运动基础》。该书所阐述的内容反映了当代美国体育教育的实践和理论，值得我们借鉴。

本书是由体育理论教研室讲师卢元镇、刘筱英和研究生续大海、李力研、孙跃鹏、张元健六位同志翻译的，在编译过程中得到体育理论教研室的大力支持。

由于时间和人手的关系，我们只节译了全书的一部分。有些章节我们还做了适当的压缩和删节。有不当之处，望读者批评指正。

1985.5.15.

导 言

当今世界的年青人在对自己的生活做出决定时，发现自己所面临的抉择是十分严峻的，近一些年来变化使得这一抉择变得十分困难。国民经济曾经历了剧烈的动乱，于是产生了经费削减、通货膨胀、城市困难，失业和财政赤字等问题。能源缺乏导致交通拥挤和石油产品生产不足，这就给每个人消磨余暇时间产生了影响。对环境问题的关心导致了防止噪音、辐射以及防止土地、森林、河流的污染和破坏的各种保护措施的产生。强调责任使每位纳税人都想知道他们付出的每一块钱所得到些什么。强调机会平等使每位姑娘和妇人都在社会里承担了自主的责任。由健全的评价体系所强化的对国家需求的认识，导致政府对犯罪、某些宗教人数和教育工作者的影响进行调查。

国家正在经历一个有意义的变化时期。不同的生活方式、给少数民族的平等机会、技术的进步等在给当今世界年青人提供机会的同时，也提出了批评。这些变化影响了他们对自己终生选择所做出的决定。

与60年代相对比，当时的社会积极分子动员大多数学生去参加反战示威，领导接管校园建筑，今天的学生们平时对政治和社会角色缺乏兴趣。虽然学生表面上不积极，但他们比二十年前的人们更了解这个世界的争论焦点和非正义所在。此外，他们更为好奇，更具专业头脑。特别是知识和技能将会影响他们对终生安排做出的选择。他们想得到满意的职业，而化钱无后顾之忧。所有这些，都使他们十分关心紧张的就业市场。

虽然，青年人都具有学业头脑，但同时他们对参加体育运动仍十分感兴趣，如慢跑，他们对观看竞技比赛也饶有兴味，这在一些校园里重新恢复起来，他们还对整个社会的健康很感兴趣。

近年来，美国文化发生了巨大的变化，并直接影响了体育教育。体育教育中的竞技运动正在发展，如足球和网球，大量的人参加慢跑标志着公众关心着健康和体质。

更多的人们正在参加各种运动比赛。各种比赛的观众也在增加，运动器材正在兴旺发达起来，不少运动项目进入世界范围。越来越多的年青人意识到了更多的竞技运动。他们也更加老练，有高度的自我期望，对参加这些运动来学习技能抱有希望。对健康和体质的新兴趣也在增长。从来没有这么多的人关心自己的外观、他们吃的食物、他们吸收的大卡 and 他们的体质状况。

绝大多数年青人喜爱运动和其它形式的体育活动。他们也关心民族的健康和体质。其结果之一是，许多年青人把体育运动作为可能的终生前景而卷入了这个领域。作为这个研究过程的组成部分，他们想知道在这个领域里是否有就业机会，他们是否能为这个行业做出贡献。他们也想，知道这个领域的发展趋势，这个行业的未来是什么，在他们选择了体育运动为终身职业时，什么个性和其它品质能有助于他们获得成功。

年青人想得到给体育以真正含义的新见识，得到一种引导他们未来生活的健全的哲学，以及这个专业植根于上的生物学、心理学、社会学和生物力学基础。

这本教材就以上这些问题和其它有关的和有趣的想法给学生以回答。它也将为含义、目

的、体育哲学提供见解，它追溯体育教育的历史以及从一开始就发生的变化，包括强调动作的体育教育的柱石，女子体育运动的发展，残障人体育教育的重要性等等。本书阐述了与身体活动有关的科学基础——生物学、心理学、社会学和生物力学的进展。本书讲述了建立体育大纲的背景，，以及体育教育与保健教育、娱乐等相邻领域的关系。本教材讲述了体育教师的作用，包括必须取得的资格和承担的责任。最后，本书还讨论了职业问题，例如，成员的组织归属，获得执照，就业机会，以及选择了以体育运动的终生职业并想在这个领域里担任领导人将会遇到的各种挑战。

目 录

导言	(1)
第一编 体育运动的性质、范围和未来	(1)
第一章 体育运动的含义和哲学	(1)
第二章 体育运动的目的是价值	(5)
第三章 在教育中体育运动的作用及回复基础倾向	(26)
第四章 动作——体育运动的柱石	(34)
第五章 体育运动的未来	(42)
第二编 体育运动概念的演变	(48)
第六章 体育运动的历史基础	(48)
第七章 男子主义与体育运动(略)	
第八章 残障人体育运动(略)	
第九章 体育运动的国际基础(略)	
第三编 体育运动的科学基础	(66)
第十章 人体生物学基础	(66)
第十一章 运动生理和生物素质	(83)
第十二章 体育运动的心理学基础	(106)
第十三章 体育运动的社会学基础	(125)
第十四章 体育运动的生物力学基础	(139)
第四编 体育教育、竞技运动及同类学科的教学大纲和计划	(144)
第十五章 体育运动课程及大纲的发展	(144)
第十六章 学校体育大纲	(155)
第十七章 社会的体育与运动计划(略)	
第五编 体育运动的就业问题(略)	
第六编 体育运动的领导(略)	

第一编 体育运动的性质、范围和未来

体育运动的含义和哲学

体育运动的目的及其评价

体育运动在教育中的作用及其回复基础的倾向

动作——体育运动的柱石

体育运动的未来

第一编 导 言

第一编引导读者进入体育运动行业。第一编的五章各代表了体育运动所限定的逻辑方法，它们的不同组成部分，它们预期达到的目的，在教育中的基本作用，它们的柱石——动作，和对未来的预测。在第一编里，（1）提供了体育的性质和范围方面所需了解的基础信息和当今竞技运动作用的基础信息；（2）说明了参加体育运动的人对社会所能做出的贡献；（3）描述了体育运动这样一个正在扩展的行业所包含的许多分支学科。（4）为选择这个领域为终生职业的学生，展望和预测了它令人激动的、挑战性的未来。

第一章 体育运动的含义和哲学

本章内容提要

给下列术语定义：与健康有关的和与表演有关的体质，运动心理学，技能学习，感性技能学习，运动减退学、生物工程学、生物力学、运动生理学、卫生学、身体文化、体操、身体训练、健康、娱乐、运动医学、动作教育和身体教育。

说明为什么体育是教育过程的重要组成部分。

定义和讨论哲学原则的主要条件

解释下列每一讨论水平：情感、事实、美学的、哲学的。

满足为每一位体育教师发展一种有价值的体育哲学。

讨论下列基本哲学的关键概念：理性主义、现实主义、实用主义、自然主义和存在主义。

比较传统的和现代的哲学指导下制定教学大纲的特点

发展自己的体育哲学

身体教育（Physical education）是一个经常易搞错的术语。因此必须弄清它的含义。而且这对掌握与体育有关的其它术语也是十分重要的。

Physical这个词是关于身体的。它经常用来说明各种有关身体的特性，如身体力量，身体发展、身体技术、身体健康和身体外观等。它所指的身体是和智力相对成立的。因此，当教育（education）这个词加在Physical后面时，就组成了身体教育（Physical education），它是关于发展和保持人类身体有关活动的教育过程的。当一个人参加游戏、游泳、比赛、训

练双杠、滑冰或完成任何一种体育教育活动时，教育同时发生。教育或者可以使个人的生活更加丰富，或者可以产生危害。它或者可以是一个人令人满足的体验，或者可以是一种不愉快的体验，它或者可以帮助人们建立一个强大而有凝聚力的社会，它或者可以使参加者产生对抗社会的结果，身体教育是否有益或有害于教育目的的实现完全取决于领导人在这方面的责任感。

身体教育是教育过程的重要组成部分。它既不是“修饰品”，也不是一种“花边”，用来作为学校或其它教学计划中使学生不致过分忙碌的工具。它是教育的重要组成部分。通过一个好的身体教育计划，学生可发展有价值度过余暇时间的各种技能，参加有益于健康的运动、发展社会关系，学习自己的身体，促进身体和头脑的健康。

历史研究表明，其它文明时代都认识到了施行身体教育，特别是在青年人中施行身体教育的重要性。例如，在古代雅典，每个雅典人都有三门主要的学习课程：体操、语法和音乐。在美国许多年前，就认识到身体教育有益于教育过程。在1918年，全国教育联合会所发表的著名的“中等教育基本原则”中列举了教育的七项任务，是健康、掌握基础过程、做有价值的家庭成员、有价值地度过余暇时间，就业，公民和道德品质等。身体教育是获得这些目的的重要组成部分，对“基本原则”的认识是由以下的作用产生的：

- (1) 锻炼对身体健康的益处；
- (2) 基本身体技能使生活更有趣、更有效、更有活力；
- (3) 有益于发展个性和良好人际关系的社会教育。

一、术语学

在身体教育中，多词同义的情况使得给身体教育有关的各种术语做出定义，显得十分迫切。

(一) 与健康相关的和与表演相关的身体素质

根据当代的思想潮流，身体教育中的专业身体素质既与健康有关，也与表演有关。与健康有关的身體素质讲的是发展要求防止疾病的那些特征。它经常与身体活动 (Physical activity) 联用。例如，某些受身体活动影响的哲学和心理学因素，常被认为会引起衰退性的疾病，如肥胖症和心脏病。与健康有关的身体素质对每个人都是十分重要的，因此，身体教育应十分重视。

与表演有关的身体素质是与那些有益于在竞技运动和其它体育活动中表演的成分和特性。例如所需耐力、力量、灵敏和速度。

上述两者的元素是相近的，例如，心血管系统的功能，身体姿势、力量和柔韧性，但是两者的发展程度是不同的。与表演有关的身体素质在不同运动项目上要求达到较高的级别，例如，足球运动员对身体力量的要求则超过了一个想保持健康的普通人。因此，今天绝大多数人所强调的是有关功能健康的身体素质。

(二) 运动心理学

运动心理学阐述心理学领域的各种原则、概念和事实，并把它们用于竞技运动里的学习技能、表演、教练和发展身体的概念和个性。

(三) 运动社会学

运动社会学的领域是研究有关运动状态中人的社会行为的。许多人的社会行为包括训练、教练、上班、当观众、当体育记者，这些行为都受到组织、规则和礼仪的影响。运动社

会学家研究这些要素。

（四）技能学习

技能学习是关于个人如何最有效地学习各种技能技术的。如集中练习与分散练习的比较，反馈、智力和身体练习以及对侧部分都是研究的课题。

（五）感性技能学习

感性技能学习是对通过感觉得到了各种信息来源的管理，以及对信息处理和明确技能行为反应的管理。

（六）运动减退学

运动减退学在体育方面的重点是研究肌肉活动不足。它适用于那些伏案工作的人和参加足够的提高健康状况身体活动的人。

（七）生物工程学

生物工程学是研究人的生命和工作环境之间关系的。这里的“环境”不仅仅是关于他们工作的身体环境，也包含他们的工作方式，工作组织，与之共同工作的他人，和其它工作条件。这些都关系到每个人工作的健康状况。对生物工程学有用的是自动控制、生理学、生理心理学、实验心理学、工业医药、医学和动力学等的原则。

（八）生物力学

生物力学是研究人体动作的各种力，以及这些力所产生的效果。它包括内力和外力的，以及它们在运动中的作用。在这运动中它有助于决定提高运动成绩的各种技术。

生物力学是关于动作和肌肉与骨骼系统的科学研究，物理学的原则运用到人体的动作和运动器材的动作，以及动作的力学分析。

（九）运动医学

运动医学是研究身体活动和人体之间关系的。它包括人体生理活动效果的科学研究和影响成绩的各种因素。特别是运动医学还包括环境、兴奋剂、情感、知识、年龄和生理活动增长等条件的影响，它还包括防止疾病和创伤，以及医疗体育和康复体育。

（十）运动生理学

运动生理学是一门应用生理学，它是研究运动和工作状态对人体的影响的。包括有氧能力、疲劳、神经冲动产生和传导的方式，以及它引起的反应动作的性质。

（十一）卫生学（Hygiene）

Hygiene 这个词来自希腊语hygieinos，意指健康。它是有关获得健康的科学。卫生学关心的是以发育和健康为目的的那些规律的原则，在过去，许多学校的体育系就被称为卫生系，一些系至今没用这个术语。在各国为了在学生中引起对吸烟和酗酒的作用的注意，开设了一门叫做“卫生学”的课。作为立法的结果，“卫生学”这个词普遍使用起来。现在仍有许多关于规定这方面教学的法律条款。从第一次世界大战开始“卫生学”这个词已废弃。近来的术语学把它作为保健教育、个人与社团保健来使用的。

（十二）身体文化（Physical culture）

身体文化这个词在教育内已废弃使用。在19世纪末时，曾将它与其它课程并用，如宗教文化、社会文化、知识文化。这个词，现在仍被某些赶时髦的人在商业冒险中宣传锻炼的效果时才用着它。身体文化曾与身体训练这个词同义使用。它在健康方面含义可以通过各种身体运动得到促进。

(十三) 体操 (Gymnastics)

体操这个词用于体操表演和适用的练习。它是身体练习和技艺的一种表演型艺术。在欧洲,过去和现在都被广泛用于身体教育大纲。人们在身体教育方面的训练采用近似于德国体操、瑞典体操的大纲。在美国正规军事体操如徒手体操直到今天在许多体育大纲中仍广泛使用。今天,当一个人想到体操就会到联想那些正规程序的自由体操和器械体操。在美国这个词与“身体教育”不同义,体育大纲所强调的不是正规程序,今天身体教育大纲更关心的是允许每个人在各种游戏中表现自己,而不是采用正规的体操。

(十四) 身体训练 (Physical Training)

对许多人来说,身体训练这个词含有军事色彩。这个词用于学校身体活动大纲,也用于军队。体育教育早期领导人克拉克·海斯林顿利用这个词来意指学校体育教育大纲中的大肌肉活动。从第二次世界大战至今,这个词是关于军队身体素质大纲的,这个大纲是为训练新兵,使他们能承担重任而制定的。这个词在现代学校体育大纲中也已不那么时兴了。今天身体教育大纲关心的是结果,而不是身体各部位的生长发育。例如社会学结果导致人们更好地适应团体生活。身体教育这个词意指为教育领域服务的身体活动,比“身体训练”有更广阔的含义。

(十五) 健康 (Health)

根据世界卫生组织的定义,健康指的是身体、智力、情感和社会健康的性质。它不局限于疾病和病症。它是指总的体质状况。今天,健康所强调的不是没有病。今天健康的重点是安宁而不是疾病,是预防而不是治疗。

(十六) 娱乐 (Recreation)

娱乐指的是人们在非工作时间的那些活动,它经常指的是余暇时间的活动。娱乐教育是为了教人们用最有意义的方式度过余暇时间。这里意指谨慎地选择各种活动。

(十七) 竞技 (Athletics)

竞技这个词是有关运动和比赛的,这是身体强健的人和有技能的人参加的活动。美国对大部分竞技项目是从英国继承过来的。由于竞技传入大学,校际之间的活动迅速发展。

许多外行总认为竞技和体育是一回事。但是,大多数体育工作者认为竞技是广义体育教育大纲的一部分,大纲的划分是根据校际比赛而定的。学校里竞技指导员的初步责任是确定竞赛大纲的方向。

(十八) 动作教育 (movement education)

动作教育在身体教育的概念强调身体的感觉和了解如何改进身体动作的发展有效的技能。教给儿童如何解决问题的方法和技术,如控制移动身体的方法。这个题目在第四章将予以详尽讨论。

(十九) 人类动作现象 (Human movement Phenomena)

人类动作现象这个词是由一项国家研究项目提出的。这个题目努力把体育教育作为一个学术研究范畴来讲述它的理论结构。人类动作现象的定义范畴十分广泛,在它下面的身体知识列为“身体教育”,是能得到最好的归类的。组成人类动作现象的各个领域对人的动作都有自己的研究中心,但和其它领域都有密切的关系。

(二十) 身体教育 (Physical education)

身体教育这个词比前面讨论的那些词一天比一天显得更广阔更富有意义。它与更大领域的教育更加紧密地结合在一起,成为教育的一个重要的组成部分。它的大纲决不仅仅是包括

按规定完成的练习而已。一个有权威的身体教育大纲可使人的生活更加丰富。

根据我的建议，身体教育可定义为：身体教育，教育过程的一个组成部分。它是通过身体运动这个媒介，旨在提高人类性能的一个积极的领域，那些身体活动是在充分认识到它们的作用后，挑选出来的。

就更大的范围而言，身体教育的定义意味着这个领域的领导人必须发展一个活动大纲，在这个活动大纲中，参加者将发展身体，认识到对他们生长发育的益处；通过参加活动，他们将发展身体的特质，如耐力、力量、坚持力和克服疲劳的能力。神经肌肉技能将成为他们技能机制的一部分，于是在完成身体动作时，提高了效率；在社会上，他们将被教育成民主集体生活的有用的组成部分；他们将能以更有效更有目的的方式理解接受新的情况，这些都是获得身体教育体验的结果。

身体教育新的命名是什么？

近年来，有人提出“身体教育”是否是这个领域最好的命名。有人曾提出了一些其它的名称，如动作教育（movement education）、运动学（Kinesiology）、竞技运动教育（Sports education）身体保健（Physical fitness）、运动（Sport）实用体育科学（applied Physical sciences）和技能教育（motor education）。体育运动（Physical education and sports）这个词近来也广泛使用起来，体育运动将身体教育传统的重点与身体教育主要涉及和包含的运动领域的重点结合起来，纽约州立大学等几个系已将名称改为体育运动系。全美健康、体育、娱乐和舞蹈联合会（AAHPERD），的下属组织（缩写是NASPE）即称全国运动和体育协会。

二、身体教育的哲学含义（略）

（本章由卢元镇译）

第二章 体育运动的目的和价值

本章内容提要

证明为什么体育工作者必须要清楚地说明他们的专业目的是什么。

探究自古至今体育的目的。

讨论能给予目的以支持和科学基础的原则。

明确身体发展、动作发展、认识发展和社会发展是体育的重要目的。

举例说明行为的目的，解释体育大纲的目的。

确定什么是体育目的的重点

讲述体育概念方法的含义，以及与目的的关系

说明一个受过体育教育的人所具备的特征。

能对自己有关体育目的的收获做出自我评价。

确定体育的专业目的是很重要的，这样我们可以知道在这个领域我们为之奋斗的目标是什么。近年来有人强调教学目的、行为目的、技能和能力目的等把它所做作为专业目的。

我们所说的“目的”（objectives）的含义是什么？

在这一章里，目的这一词的使用具有一般的意义，包括目标(Aims)、目的(Purposes)和参加体育活动取得的结果。换一句话说，有领导地参加体育活动可以给参加者带来某些有益的结果，这些结果就是体育的目的。

儿童、青年和成人卷入运动之中，即他们的身体产生动作。运动是体育与其目的之间的一种媒介，运动向人们的兴趣、娱乐、体质、社会性、感情的放松、社交、探求和健康的成长提供了一个途径。运动也是人们的身体、知识、情感和社会发展的一种媒介（见第四章，对运动更有完整的讨论）。

一、体育为什么需要确定目的？

体育工作者必须明确其目的，这是因为有以下的原因：

（一）了解目的有助于体育工作者知道他们要为之奋斗的是什么。体育是有目的的。这些目的必须清晰地印在向学生传授体育技术的教师脑海里，这些目的也必须进入青年会体育班和企业健康班的领导人的思想里，如果目的是明瞭的，这就会对教什么和如何教产生影响。目的是体育工作者的准则，用以指导课程，使之有意义、有价值、充满人类幸福的乐趣。

（二）了解目的有助于体育工作者知道他们工作的领域在教育中的价值。体育的目的必须与教育的目的相一致。体育的目的是与社会所做的总的教育方向的努力是一致的，也是教育所必不可少的。

（三）了解目的有助于体育工作者在出现争论和问题时能做出有意义的决定。体育工作者在履行职责、管理各种日常事务时，会面临许多问题。家长、社会俱乐部、支援者俱乐部、普通管理者、职业竞技推动者、大团体游戏成员和其它不了解体育目的的人也许会按他们认为是重要的方向去影响体育计划。阐明体育的目的，使这个领域的领导人在上述压力和争论面前可以做出正确的决定。

（四）了解目的有助于体育工作者向一般教育工作者和其它非专业人员说明他们在这个领域所做的努力。体育经常被人误解。产生误解的一个原因是体育的专业目的不为人所知。因此，假如体育工作者知道自己专业的目的，并使之充满价值，就能纠正这些误解，并准确地说明体育计划。

（五）了解目的有助于体育工作者了解和评价从他们的教学活动中预期达到的结果。在越来越强调教育责任的今天，体育工作者有责任掌握受教育者行为的变化。所期待的行为变化是与体育的目的有关的。这些目的可明确地告诉学生当他选择这个领域并做出努力，可期望得到些什么结果。

二、体育的目的是什么？

体育的目的曾被这个领域的现行领导人和过去的领导人多次解释过。首先看一看在过去体育的目的被解释成什么，必定是十分有趣的。

（一）体育目的的历史分析

原始人的体育是不正规的，无组织的，其主要目的是为了求得生存。他们需要强健的身体和对抗野兽、建造住所、获得食物和抵御某些自然暴力的本领。

古希腊人也许是最早在体育方面建立组织的人。那时关于体育的某些思想反映在古希腊大哲学家柏拉图的著作里。柏拉图在指出智力发展与体力发展的关系时，强调体育有许多目

的，而不仅是器官的发展。

“他们没有打算一方面训练身体，一方面附带训练头脑，但是，当把人的活力、积极性与前提条件调整到一个正确的位置上时，肯定可以出现恰如其分协调。所以我们可以大胆地说任何一个经过教育的训练、能在体力和智力之间产生最佳的融合的人，会产生远甚于音乐家重要感觉的那种协调。”

柏拉图的许多思想曾影响了以后历史上的许多哲学家和体育家，使他们接受了身心之间存在密切关系这样一个前提。虽然这种思想没有冲击过美洲大陆的早期殖民者们，但由于清教徒的教义，人的生命统一体的概念逐渐被认识。从美国早期历史上可以看到从欧洲输入的体操、哲学和目的的体系。大纲的主要内容是适应自然，给身体发展以程序，而不是通过身体而取得结果。

在两个世纪的转折期，“新体育”发展起来，其结果是确定了体育的目的，以及体育有益于对完整个性形成的认识。例如，在十九世纪八十年代，·A·隆金特（哈沃德大学海门威体操馆的体育主任）在他制定的大纲中强调了卫生、教育、娱乐、康复的目的。同时，D·伍德（斯坦福大学、哥伦比亚大学）和其它先行的体育领导人都强调了体育必须有益于对人的全面的教育。克拉克·海斯林顿（伍德的同事，体育领域中伟大的思想家之一）也与伍德一样强调体育应有益于学生的智力、道德和对社会的贡献。二十世纪初，哥伦比亚大学的F·威利姆斯强调体育大纲需要关心的是通过身体实现的教育，以及对身体的教育。

这些早期领导人对“新体育”产生了影响的思想已被当今的体育工作者广泛地予以接受。

（二）科研和职业协会对体育目的的说明

许多研究旨在决定体育工作者为之奋斗的目的。1934年美国体育联合会目的委员会列举了体育的以下目的：（1）体质，（2）智力健康和效率，（3）社会道德品质，（4）情感表达和控制，（5）欣赏。这个委员会列举了每条主要目的的知识、技能和态度。

1936年拉伯特领导下的大学体育联合会课程研究委员会在阅读文献后公布了体育目的的总结，该委员会指出在文献中发现了174条目的，可划成10个等级。

1947年，斯坦福大学的一篇博士论文答辩中，阿格尼丝·斯托特利从22位作者的论文中分析了体育的目的。这些目的可划分为以下五个方面：（1）健康、身体、器官发育，（2）智力情感的发展，（3）神经肌肉的发展，（4）社会发展，（5）知识发展。

全美健康、体育、娱乐联合会与健康、体育、娱乐指导委员会的联合委员会在1950年发表的体育宣言中包括了有关体育目的的以下条款：（1）发展和保持身体的最大效能，（2）发展实用技巧，（3）引导人们走上有用的社会道路，（4）喜爱某种娱乐。

全美健康、体育、娱乐、舞蹈联合会出版了一部题为《这就是体育》的书，这本书收编了该会体育运动领导人的观点，这本书列举了体育的五项教育目的：

“1. 帮助儿童在他们可选择参加的所有活动中按一定的技巧和有效的方法进行运动。

2. 发展儿童少年对运动的了解和评价，使他们的生活更有意义、更有目的性、更有活力。

3. 发展对有关运动的科学原理的了解和评价，与运动有关的各种因素如时间、空间、力和物质、能量的关系。

4. 通过游戏和竞技这些媒介, 更好地发展人际关系。

5. 发展身体的各种组织系统, 这将有赖于用健康的方法增加对它们的要求。”

在全美健康、体育、娱乐、舞蹈联合会的倡议下, 朱厄特和马兰发展了一个目的程序课程框架。这个框架拟出三个主要的或关键的与人类运动有关的体育的目的。(1) 发展个性, (2) 适应环境, (3) 社会相互作用。发展个性可进一步描述为心理的功能和哲学的平衡。适应环境可再划分为空间定位和客观控制。社会相互关系又可分成社团、小组的关系和文化活动。这些等级进一步划分成22个目的, 每一点所相应的运动方法对个人都是有益的。

安娜里诺曾发明了一种运算分类学用于体育的目的, 做出了以下的表格:

体 育 的 目 的

1. 组织的

身体各系统的正常功能, 使人充分适应外界环境。是发展技术的基础。

(1) 肌肉的力量

肌肉和肌肉群能发挥最大的力量

(2) 肌肉的耐力

肌肉和肌肉群在一段较长时间内持续用力的能力

(3) 心血管系统耐力

一个人在某段时间内坚持活动的的能力。这取决于血管、心脏和肺的联合功能。

(4) 柔韧性

增加关节的活动范围, 减少伤害。

2. 神经肌肉的

神经和肌肉系统协调的工作, 以产生随意的活动。

(1) 行进式的技术

走、跳、滑动、跳跃、推、跑、疾跑、双足跳、滚动、拉等。

(2) 定位性技术

摇摆、扭转、推动、伸展、屈曲、抓握、弯腰。

(3) 游戏型基础技术

打、追、踢、停、掷、拍、起动、改变方向。

(4) 技能因素

准确、节奏、运动感觉、力量、平衡、反应时、灵敏

(5) 运动技术

足球、垒球、排球、摔跤、蓝球、田径、橄榄球、棒球、射箭、快球、曲棍球、击剑、高尔夫球、滚木球、网球。

(6) 娱乐技术

掷木盘游戏、槌球游戏、板网球、长途旅行、乒乓球、游泳、骑马、划船。

3. 知识的

(1) 探索、发现、了解、需求知识的能力、以及对价值的评价。

(2) 比赛规则、安全措施和礼节方面的知识。

(3) 在有组织的活动中策略和技术的使用。

- (4) 身体功能及其与体育活动的关系的知识。
 - (5) 个人对表演比赛的欣赏能力。有关距离时间、空间、力量、速度和方向的判断在
活动条件、球和自身诸方向的运用。
 - (6) 了解受运动影响的生长发育的因素。
- 通过运动去解决发育问题的能力。

4. 社会的

- (1) 通过个人与社会、环境的结合，调整个人与他们的关系。
- (2) 判断集体状况的能力。
- (3) 学习与他人的团结。
- (4) 在集体中交流和评价思想的能力。
- (5) 发展个性、态度、以及成为社会有效成员的价值等方面的社会因素。
- (6) 发展归属于社会、服从于社会的情感。
- (7) 发展正面的个性性格。
- (8) 学习对余暇时间建设性的使用方法。
- (9) 发展能反映良好道德品质的态度。

5. 情感的

- (1) 健康有赖于满足基本需要的体育活动。
- (2) 通过成功和失败，发展观众与运动员之间的正常的相互关系。
- (3) 通过适当的体育活动使紧张松弛下来。
- (4) 自我表达和创造性的发挥。
- (5) 从有关的活动中得到美的欣赏。
- (6) 提高培养兴趣的能力。

体育目的的数学分类

A:0 身体方面（器官发展）

身体各系统的正常功能，使人充分适应外界环境对他提出的要求。

A:1 力量

肌肉和肌肉群能发展最大的力量。

A:1.1 静力性的

在不改变肌肉长度的情况下，发挥最大的力量。

A:1.2 动力性的

肌肉在缩短和拉长时发挥最大的力量。

A:1.3 爆发力

在最短的时间里发挥最大力量。

A:2 耐力

在某段时间内坚持紧张活动的的能力

A:2.1 肌肉

肌肉和肌肉群在一般较长的时间内持续用力的能力。

A:2.1a 静力性的

肌肉和肌肉群在一个固定位置发挥用力的能力。

A:2.1.b 动力性的

肌肉和肌肉群在运动中重复工作的能力。

A:2.2 心血管系统

取决于血管、心脏、肺联合功能的持续工作能力。

A:3 柔韧性

关节的活动范围

A:3.1 范围

关节向不同方向尽可能伸展的能力。

A:3.2 动力性的

重复屈伸的动力。

B:0 心理动态方面（神经肌肉发展）

神经肌肉系统的协调配合，以产生随意的运动。

B:1 感知能力

认识、说明和应答完成某种任务的刺激所具备的能力。

B:1.1 平衡

保持身体姿势和平衡的能力。

B:1.1a 静力性的

保持某种固定的身体姿势。

B:1.1b 动力性的

在完成动作时保持平衡。

B:1.2 运动

空间的定位和运动感。

B:1.2.a 身体表象

个人的自我、与他人、与空间、与周围世界关系的自我概念。

B:1.2.b 身体感觉

认识和控制身体及各部位。

B:1.2.C 左右侧面

区别身体的左右侧和体内的左右侧。

B:1.2d 方位

区别空间距离，及左右、上下、前后。

B:1.2.e 控制

在完成一个任务时习惯使用某一侧的一致性。

B:1.3 视力

通过视象接受、认识和区别空间事物的能力。

B:1.3a 视觉的准确性

区别和了解不同的景物。

B:1.3b 视觉追踪

眼睛跟随物体一起运动。

B:1.3c 视觉记忆

从过去的视觉经验中，引起的回忆和再现。

B:1.3d 轮廓—背景关系

从周围的背景中区别和选择物体。

B:1.3e 视觉的稳定性

在不同的形状和方式中，熟练地认出预定的事物。

B:1.4 听力

接受、认识和区别声音的能力。

B:1.4a 听觉的准确性

接受和区别不同频率和强度的声音。

B:1.4b 听觉追踪

确定声源并追踪它的运动。

B:1.4c 听觉记忆

从过去的经验中，认出声音。

B:1.5 视觉—运动配合

视觉如某些身体部位结合产生所要求运动的能力。

B:1.5a 眼—手配合

眼和手得到控制、准确和稳定的关系。

B:1.5b 眼—腿配合

眼和腿结合以准确地判断一个摆动物体的速度和方向。

B:1.6 触觉

接受和利用皮肤感觉以提高运动技术的能力。

B:2 基本活动技能

控制身体或物体的技能

B:2.1 控制身体的技能

在一个空间向另一个空间所做的位移运动中控制自身的运动：在做定位运动时，控制自己的身体或某一部位在一定空间运动。

B:2.1a 基本移位技能

B:2.1.a.a 走

B:2.1.a.b 跑

B:2.1.a.c 跃

B:2.1.a.d 跳

B:2.1.a.e 双足跳

B:2.1.b 基本定位技能

B:2.1.ba 弯屈

B:2.1.bb 伸展

B:2.1.bc 扭转

B:2.1.bd 翻转

B:2.1.be 悬垂

B:2.1.bf 姿势

B:2.1.c 两个或两个以上移位技能的结合。

B:2.1.ca 跳跃

B:2.1.cb 疾跑

B:2.1.cc 滑动

B:2.1.cd 起动

B:2.1.ce 停止

B:2.1.cf 变向

B:2.1.cg 下落

B:2.1.ch 着地

B:2.1.ci 滚动

B:2.1d 定位运动的组合

两个或两个以上定位运动的组合

B:2.1da 摇动

B:2.1db 摆动

B:2.1dc 上举

B:2.2 有目的的控制技能

各种身体控制运动在推进性和接受性技能中的使用。

B:2.2a 推进性技能

给外界物体以动力。

B:2.2aa 掷

B:2.2ab 下手掷

B:2.2ac 侧掷

B:2.2ad 上手掷

B:2.2ab 推

B:2.2ac 拉

B:2.2ad 挥

B:2.2ac 举

B:2.2b 接受性技能

接受外界物体

B:2.2ba 追

B:2.2bb 捉

B:2.3 竞技技能

竞技、比赛、舞蹈所采用的专门的更加复杂的技能。

B:2.3a 个人技能

B:2.3b 双人技能

B:2.2c 成队技能

C:0 认识方面(知识发展)

C:1 知识